

# Generazione Z e Alpha:

Il ruolo dei **salumi** nell'alimentazione  
per lo sviluppo **muscolare** e **cognitivo**



# Indice

- 3** Obiettivo del dossier
- 4-5** Generazione Z e Alpha:  
chi sono e che rapporto hanno con il cibo?
- 6** Trend alimentari delle nuove generazioni
- 7** Atlante dei salumi
- 8** I salumi più prodotti in Italia
- 9-12** Focus: curiosità e valori nutrizionali
  - Il prosciutto crudo
  - Il prosciutto cotto
  - La mortadella
  - Il salame
- 13** Linee guida per una sana alimentazione
- 14** Falsi miti
- 15** Adolescenti, crescita e nutrienti: il ruolo dei salumi in una dieta equilibrata
- 16** L'importanza dell'alimentazione per le performance sportive e cognitive
- 17** I salumi nelle abitudini alimentari di oggi
- 18** Snack vs pasti
- 19** Conclusioni
- 20** Riferimenti bibliografici

# Obiettivo del dossier

Con questo dossier vogliamo offrire una panoramica sul mondo dei **salumi** per comprendere come le nuove abitudini alimentari e i trend food si possono conciliare con le esigenze nutrizionali dei più giovani, con uno sguardo particolare alle abitudini alimentari delle **Generazioni Z e Alpha**.

In un contesto in cui benessere, sostenibilità e gusto si intrecciano sempre di più, è utile **fare chiarezza** su una categoria alimentare spesso oggetto di pregiudizi.

Dalla definizione di «salume» alle caratteristiche nutrizionali (**fonte di proteine nobili, vitamina B12 e ferro**), l'obiettivo di questo approfondimento è di proporre **scelte informate e realistiche**, in linea con i principi della dieta mediterranea.

## Perché parlare di salumi e nuove generazioni?

I più giovani stanno vivendo cambiamenti significativi nel loro stile di vita e nelle loro abitudini alimentari.

La crescente attenzione alla salute, alla sostenibilità e alla velocità dei pasti, insieme alla continua evoluzione del loro rapporto con il cibo, rende necessario rivalutare il ruolo di alimenti tradizionali come i salumi.

La domanda provocatoria che ci poniamo è: **i salumi, se scelti e consumati all'interno di una dieta varia ed equilibrata, possono essere una risorsa importante per la loro crescita fisica e mentale?**



# Generazione Z e Alpha: chi sono e che rapporto hanno con il cibo?

## GENERAZIONE Z (nati tra il 1997 e il 2012):

Sono cresciuti in un mondo digitale, connessi attraverso i social media. Hanno una forte attenzione alla sostenibilità e alla salute, ma sono anche influenzati dalla velocità dei cambiamenti tecnologici e sociali.

## GENERAZIONE ALPHA (nati dal 2013 in poi):

È la generazione più giovane, cresciuta in un ambiente interamente digitale, ricco di stimoli visivi e contenuti personalizzati. Questo contesto è potenzialmente in grado di influenzare anche il loro rapporto con il cibo, modellandolo fin dall'infanzia attraverso video e influencer che propongono ricette, sfide culinarie e prodotti dal forte impatto visivo.



**BOOMER**



**GEN-X**



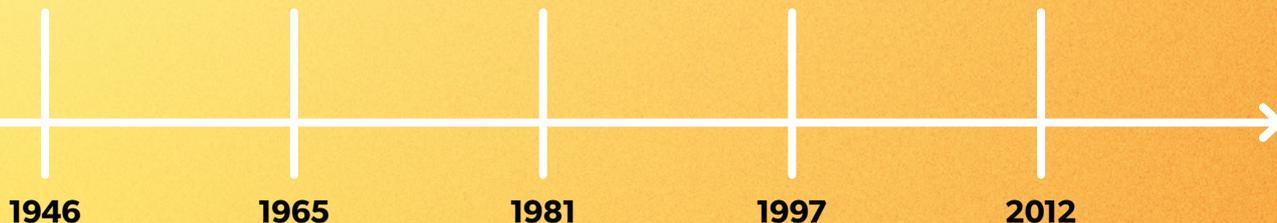
**MILLENNIALS**



**GEN-Z**



**GEN-ALPHA**



1946

1965

1981

1997

2012



## IL RAPPORTO DELLE NUOVE GENERAZIONI CON IL CIBO

Il rapporto della Generazione Z con il cibo è improntato alla semplicità, al piacere e al benessere.

**36%**

pensa che mangiare bene significhi scegliere ingredienti freschi e preparazioni semplici, senza la necessità di piatti elaborati.<sup>1</sup>

**24%**

vive la cucina come un momento di sperimentazione e divertimento, in cui provare nuove ricette e imparare dai propri errori.<sup>1</sup>

**22%**

considera il cibo una vera e propria medicina.<sup>1</sup>

**20%**

ritiene che mangiare bene influisca sul benessere generale.<sup>1</sup>

**Per quanto riguarda la Generazione Alpha, la più giovane, è difficile delineare abitudini alimentari autonome, poiché vive ancora sotto l'influenza diretta del contesto familiare.**

Tuttavia, un'elaborazione su dati Istat (a cura di C.S. Fipe)<sup>2</sup> evidenzia un cambiamento interessante: nella fascia d'età 3-14 anni, si registra **un calo nella percezione del pranzo come pasto principale rispetto ai primi anni 2000, a favore della cena.** Questo dato segnala una diversa distribuzione dei pasti nell'arco della giornata, che merita attenzione anche in chiave educativa e nutrizionale.

# Trend alimentari delle nuove generazioni

Secondo il Rapporto Coop 2024<sup>3</sup>, il **78% dei giovani tra i 18 e i 35 anni predilige alimenti legati alla tradizione o alla sfera familiare**. Tuttavia, questo attaccamento alle radici non esclude l'esigenza di praticità: il **53% dichiara infatti di preferire cibi pronti o facili da preparare**, in linea con uno stile di vita moderno e dinamico.<sup>3</sup>

Il consumo di carne, in particolare, appare in calo rispetto al passato. Un giovane su due ha dichiarato di averne ridotto l'assunzione o di averla completamente eliminata dalla propria dieta e il 36% afferma che potrebbe ridurne il consumo in futuro. In questo contesto si inserisce il dato secondo cui il **23% dei giovani del campione si definisce flexitariano**: una scelta alimentare che comporta la limitazione dei prodotti di origine animale a favore di alternative vegetali, spesso per motivi legati alla salute, alla sostenibilità o al benessere animale.<sup>3</sup>

Tuttavia, i dati sui consumi reali mostrano un quadro più complesso: **tra gli adolescenti italiani, il consumo di carne resta elevato**, con una media di 143 grammi al giorno, che sale a 157 grammi tra i maschi. Le carni più consumate sono quelle trasformate (ossia i salumi), che coinvolgono il 59% del campione, seguite da carne bovina e avicola.<sup>4</sup>

Un'indagine condotta da Ipsos su ragazzi tra i 16 e i 25 anni evidenzia ulteriori priorità alimentari emergenti<sup>1</sup>:

- 38%** considera fondamentale il made in Italy
- 27%** dà importanza alla sostenibilità e all'assenza di antibiotici o ormoni negli alimenti.
- 26%** ritiene essenziale che la carne provenga da allevamenti rispettosi del benessere animale.

**Sostenibilità e rispetto per gli animali rappresentano, dunque, temi centrali per le nuove generazioni**, che dimostrano una crescente attenzione agli aspetti etici del cibo, più marcata rispetto a quella delle generazioni precedenti.



**53%**  
dichiara  
di preferire cibi  
pronti o facili  
da preparare

# Selezione di salumi italiani

## SALUMI CRUDI

Bresaola



Coppa



Culatello



Guanciale



Lardo



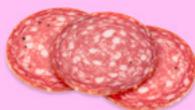
Pancetta



Prosciutto crudo



Salame



Speck



## SALUMI COTTI

Cotechino e zampone



Mortadella

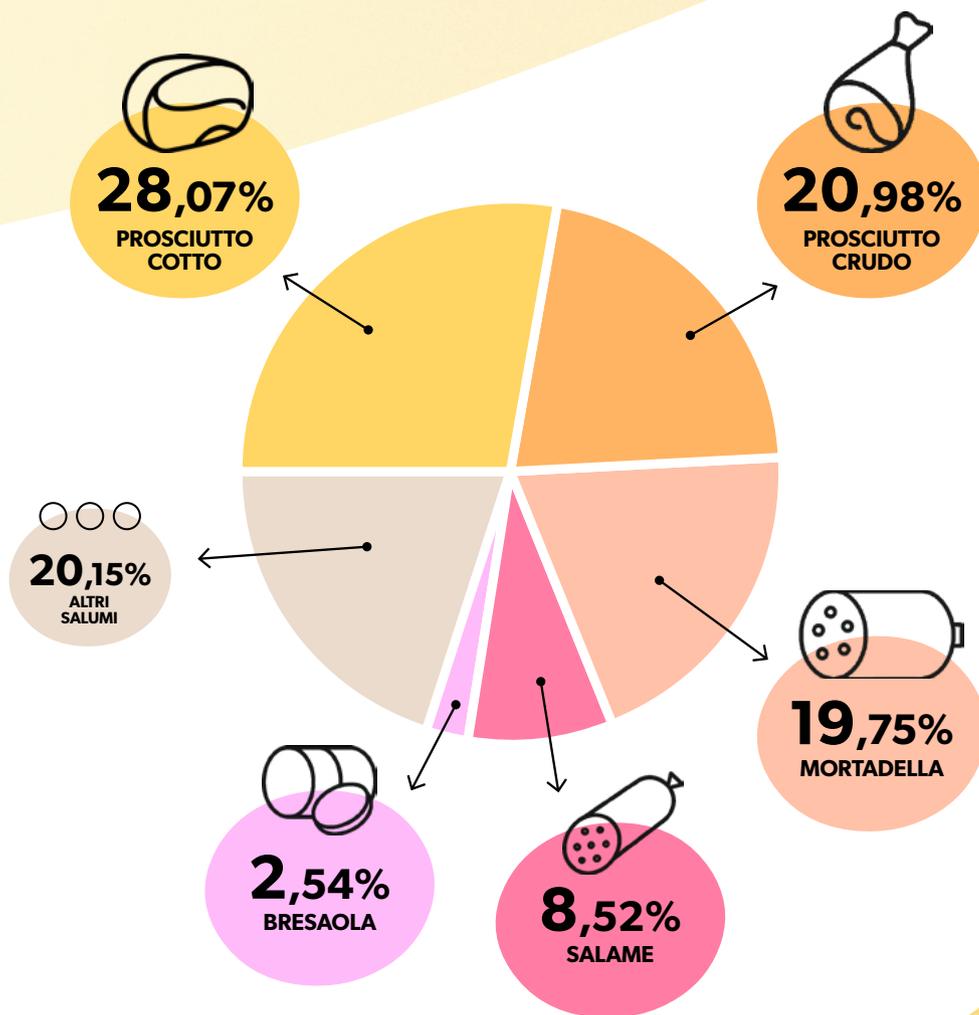


Prosciutto cotto



# I salumi più prodotti in Italia nel 2024

Prosciutto cotto, prosciutto crudo e mortadella sono i salumi maggiormente prodotti in Italia nel 2024 secondo il rapporto annuale di ASSICA.<sup>5</sup>



## FOCUS: CURIOSITÀ E VALORI NUTRIZIONALI

# Il prosciutto crudo

Il prosciutto crudo è un salume stagionato ricavato dalla coscia suina intera, sottoposta a salatura e maturazione.

Durante la stagionatura (che può durare anche più di un anno), la perdita di acqua concentra i nutrienti e sviluppa aromi caratteristici. È una buona fonte di proteine ad alto valore biologico, vitamine del gruppo B, ferro e zinco.



**In Italia esistono una decina di prosciutti con certificazione IGP o DOP.**

**DOP:** Parma, San Daniele, Modena, Veneto Berico-Euganeo, Jambon de Bosses, Carpegna, Toscano, Crudo di Cuneo

**IGP:** Norcia, Sauris, Amatriciano

### MACRO NUTRIENTI

	VALORE PER 100g	VALORE PER PORZIONE 50g
Acqua (g)	50,5	25,3
Energia (kcal)	235	118
Energia (kj)	983	494
▼ Proteine (g)	27,8	13,9
Lipidi (g)	13,7	6,9
Colesterolo (mg)	75	38
Carboidrati disponibili (g)	0,1	0,1

### MINERALI (mg)

Sodio	2400	1200
▼ Potassio	621	311
Calcio	10	5
Magnesio	22	11
● Fosforo	196	98
Ferro	0,8	0,4
Rame	0,05	0,03
● Zinco	2,1	1,05
Manganese	0,01	0,01
● Selenio	15	7,5

### VITAMINE

▼ Tiamina (mg)	0,58	0,29
Riboflavina (mg)	0,19	0,10
▼ Niacina (mg)	5,45	2,73
▼ Vitamina B6 (mg)	1	0,50
● Vitamina B12 (µg)	0,38	0,19
Vitamina E (mg)	0,24	0,12

Tabella 1. Valori nutrizionali del prosciutto crudo, nazionale (fonte: CREA)<sup>6</sup>

◆ = RICCO DI

● = FONTE DI

## FOCUS: CURIOSITÀ E VALORI NUTRIZIONALI

# Il prosciutto cotto

Il prosciutto cotto è un salume prodotto anch'esso dalla coscia del suino, ma con un processo diverso rispetto al crudo.

Dopo la disossatura, la carne viene sottoposta a massaggiatura con una salamoia contenente acqua, sale e aromi.

Successivamente, il prosciutto viene cotto a vapore o in forno a temperatura controllata, fino al raggiungimento della consistenza e del sapore desiderati.

Il prosciutto cotto si distingue per il gusto delicato, e la consistenza tenera.

È una buona fonte di proteine ed è tra i salumi meno salati.



### Classificazione in base al grado di UMIDITÀ (UPSD) in:

**Prosciutto cotto:** inferiore o uguale all'82%

**Prosciutto cotto scelto:** inferiore o uguale al 79,5%

**Prosciutto alta qualità:** inferiore o uguale al 76,5%

(UPSD: Unità di peso specifico del prodotto sgrassato e deadditivato)

## MACRO NUTRIENTI

	VALORE PER 100g	VALORE PER PORZIONE 50g
Acqua (g)	72,2	36,1
Energia (kcal)	138	69
Energia (kj)	576	289
Proteine (g)	15,7	7,9
Lipidi (g)	7,6	3,8
Colesterolo (mg)	49	25
Carboidrati disponibili (g)	1,7	0,9

## MINERALI (mg)

Sodio	840	420
Potassio	311	156
Calcio	6	3
Magnesio	12	6
Fosforo	126	63
Ferro	0,5	0,3
Rame	0,08	0,04
Zinco	1,1	0,55
Manganese	0,01	0,01
Selenio	10	5

## VITAMINE

Tiamina (mg)	0,67	0,34
Riboflavina (mg)	0,12	0,06
Niacina (mg)	4,4	2,2
Vitamina B6 (mg)	0,37	0,19
Vitamina B12 (µg)	0,09	0,05
Vitamina E (mg)	0,09	0,05

Tabella 2. Valori nutrizionali del prosciutto cotto (fonte: CREA)<sup>6</sup>

◆ = RICCO DI

● = FONTE DI

## FOCUS: CURIOSITÀ E VALORI NUTRIZIONALI

# La mortadella

La mortadella è un salume cotto tipico della tradizione gastronomica italiana, preparato con un impasto finemente tritato di carne suina, a cui si aggiungono cubetti di grasso (di solito provenienti dalla gola del suino), spezie e aromi naturali.

L'impasto viene insaccato in budelli di grandi dimensioni (naturali o sintetici) e sottoposto a una lenta cottura in stufe ad aria secca, per un tempo variabile in base alle dimensioni.

All'aspetto, la mortadella si presenta di colore rosa tenue con caratteristiche macchie bianche di grasso ben distribuite. Al palato risulta morbida e aromatica.



**La mortadella è uno dei salumi più popolari su Instagram, con oltre 500.000 post che utilizzano hashtag dedicati.** Il suo successo sui social si deve anche all'aspetto invitante: è spesso protagonista di scatti gourmet, pizze e focacce che catturano l'attenzione per colori e appetitosità.

### MACRO NUTRIENTI

	VALORE PER 100g	VALORE PER PORZIONE 50g
Acqua (g)	56,9	28,5
Energia (kcal)	288	144
Energia (kj)	1204	603
Proteine (g)	15,7	7,9
Lipidi (g)	25	12,5
Colesterolo (mg)	72	36
Carboidrati disponibili (g)	tr	tr

### MINERALI (mg)

Sodio	960	480
Potassio	314	157
Calcio	8	4
Magnesio	13	7
Fosforo	119	60
Ferro	1	0,5
Rame	tr	tr
Zinco	1,6	0,8
Manganese	0,01	0,01
Selenio	20	10

### VITAMINE

Tiamina (mg)	0,24	0,12
Riboflavina (mg)	0,12	0,06
Niacina (mg)	4,19	2,1
Vitamina B6 (mg)	0,27	0,14
Vitamina B12 (µg)	0,28	0,14
Vitamina E (mg)	0,07	0,04

Tabella 3. Valori nutrizionali della mortadella (fonte: CREA)<sup>6</sup>

◆ = RICCO DI

● = FONTE DI

## FOCUS: CURIOSITÀ E VALORI NUTRIZIONALI

# Il salame

Il salame è un salume crudo stagionato, caratterizzato da una grande varietà di tipologie regionali, preparato con un impasto di carne suina (in alcune tradizioni si utilizza la carne di altri animali come cervo e cinghiale) macinata e mescolata con grasso, sale, spezie e aromi naturali.

L'impasto viene insaccato in budelli naturali o artificiali e sottoposto a stagionatura, che può variare da alcune settimane a diversi mesi a seconda della tipologia e delle dimensioni del salame.

Durante questo periodo il prodotto perde parte dell'acqua e sviluppa profumi e sapori caratteristici.



### Il salame è uno dei salumi più antichi:

la sua produzione è documentata sin dal Medioevo, anche se affonda probabilmente le radici nella tradizione etrusca e romana.

## MACRO NUTRIENTI

	VALORE PER 100g	VALORE PER PORZIONE 50g
Acqua (g)	37,7	18,9
Energia (kcal)	385	193
Energia (kj)	1610	806
▼ Proteine (g)	25,4	12,7
Lipidi (g)	31	15,5
Colesterolo (mg)	104	52
Carboidrati disponibili (g)	1,1	0,6

## MINERALI (mg)

Sodio	1560	780
▼ Potassio	657	329
Calcio	19	10
Magnesio	21	11
● Fosforo	204	102
Ferro	1,2	0,6
Rame	0,13	0,07
▼ Zinco	3	1,5
Manganese	0,02	0,01
● Selenio	16	8

## VITAMINE

▼ Tiamina (mg)	0,53	0,27
Riboflavina (mg)	0,17	0,09
▼ Niacina (mg)	4,97	2,49
Vitamina B6 (mg)	0,16	0,08
● Vitamina B12 (µg)	0,56	0,28
Folati	10	5
Vitamina E (mg)	0,08	0,04

Tabella 4. Valori nutrizionali del salame Milano (fonte: CREA) <sup>6</sup>

▼ = RICCO DI

● = FONTE DI

# Linee guida per una sana alimentazione

Le linee guida per una sana alimentazione raccomandano un consumo occasionale, di una porzione di circa 50 grammi (equivalenti a 3-4 fette medie di prosciutto o 5-6 fette di bresaola), nell'ambito di una dieta varia e bilanciata.<sup>7</sup>



Gli alimenti possono essere classificati in gruppi con ruoli complementari per garantire all'organismo tutti i nutrienti necessari. I salumi, appartenenti al gruppo delle fonti proteiche, apportano proteine di alta qualità. Il loro consumo va inserito all'interno di una dieta equilibrata, abbinandoli preferibilmente a fonti di fibre e alimenti di origine vegetale, come verdure, legumi o cereali integrali. In questo modo si contribuisce a un profilo nutrizionale adeguato.

# Falsi miti

## 1 MEGLIO ELIMINARLI DALL'ALIMENTAZIONE

**Falso:** le linee guida nutrizionali (come quelle del CREA) non ne prevedono l'eliminazione, ma un **consumo occasionale all'interno di una dieta varia ed equilibrata.**

## 2 SONO TUTTI GRASSI

**Falso:** alcuni salumi (come il salame o la pancetta) hanno un contenuto lipidico più alto, ma **altri sono magri** (es. fesa di tacchino, prosciutto crudo sgrassato, bresaola). Inoltre, **i grassi non sono nemici**, soprattutto durante la crescita: forniscono energia e supportano la costruzione delle membrane cellulari, l'importante è non eccedere, come raccomandato dalle linee guida nutrizionali.<sup>7</sup>

## 3 NON VANNO BENE PER CHI FA SPORT

**Falso:** tutti i salumi sono **ottime fonti di proteine nobili**, ideali per il recupero muscolare. Sono pratici, veloci e facilmente trasportabili: perfetti per uno spuntino post-allenamento ben bilanciato, se inserito all'interno di una dieta equilibrata.

## 4 SONO ALIMENTI ULTRAPROCESSATI

**Falso:** secondo la classificazione Nova, i salumi non sono considerati ultraprocesati, ma alimenti trasformati (gruppo 3). Significa che derivano da carne fresca a cui vengono applicati processi come salatura, stagionatura o cottura. Gli ultraprocesati, invece, sono prodotti industriali caratterizzati da una lunga serie di lavorazioni e da un elevato numero di ingredienti e additivi, spesso molto diversi da quelli di uso domestico.



# Adolescenti, crescita e nutrienti: il ruolo dei salumi in una dieta equilibrata

Durante l'adolescenza, un corretto apporto proteico è fondamentale per sostenere **crescita staturale, sviluppo muscolare e funzioni metaboliche**.<sup>8</sup>

Nei ragazzi e ragazze che praticano attività sportiva, questo bisogno diventa ancora più rilevante.

I salumi, se consumati con moderazione, possono rappresentare una fonte rapida e accessibile di **proteine ad alto valore biologico (Amino Acid Score (AAS) >100) con un contenuto proteico che varia dai 15 al 34%**.<sup>9</sup>

Inoltre, apportano vitamine del gruppo B tra cui **vitamina B12**, presente solo negli alimenti di origine animale, essenziale per la produzione dei globuli rossi e per il corretto funzionamento del sistema nervoso, grazie al suo ruolo nella **mielinizzazione neuronale, sinaptogenesi e sintesi dei neurotrasmettitori**.<sup>10</sup>



## Cosa sono le proteine ad alto valore biologico?

Le proteine ad alto valore biologico contengono tutti gli aminoacidi essenziali necessari per la crescita e il mantenimento della massa muscolare, rendendoli fondamentali per chi pratica attività fisica.

Sono anche fonte di **ferro**, vitale per il trasporto dell'ossigeno nel sangue e per la produzione di energia, e di **zinco**, fondamentale per la funzione immunitaria e per lo sviluppo del sistema nervoso centrale.<sup>10</sup>

**La richiesta di zinco**, in particolare, **aumenta con l'età** ed è particolarmente elevata durante l'adolescenza, in corrispondenza dello scatto di crescita puberale.

In questo periodo si registra un picco nel fabbisogno di zinco, che si manifesta indicativamente tra i 10 e i 15 anni nelle femmine e tra i 12 e i 15 anni nei maschi.

Un apporto insufficiente di zinco può portare a problemi nella crescita fisica e nello sviluppo.<sup>11</sup>

# L'importanza dell'alimentazione per le performance sportive e cognitive

Un apporto adeguato di **proteine di alta qualità** è fondamentale per **sostenere sia la performance fisica che cognitiva**. Le proteine forniscono gli aminoacidi essenziali necessari per il mantenimento e il recupero della massa muscolare, particolarmente rilevanti negli individui attivi e negli sportivi. Durante e dopo l'esercizio fisico, una corretta disponibilità di proteine contribuisce a promuovere la sintesi proteica muscolare, a ridurre la perdita di massa magra e a migliorare l'adattamento allo sforzo.

Ma il ruolo delle proteine va oltre il muscolo. Gli aminoacidi sono anche coinvolti nella sintesi di **neurotrasmettitori**<sup>12</sup> - come serotonina, dopamina, noradrenalina - che regolano funzioni cognitive fondamentali quali **attenzione, memoria e tono dell'umore**.

Un adeguato apporto proteico è associato a un migliore funzionamento di diverse funzioni cognitive, tra cui memoria, fluenza verbale, velocità di elaborazione e capacità di attenzione.<sup>12</sup>

Una carenza proteica potrebbe quindi compromettere la prontezza mentale e molte funzioni dell'organismo, oltre che inficiare il mantenimento della massa muscolare. Garantire un apporto proteico adeguato, in termini sia quantitativi che qualitativi, risulta quindi cruciale per supportare la sinergia tra corpo e mente, favorendo prestazioni ottimali e uno stato di salute duraturo.

**Anche un corretto apporto di ferro e zinco è fondamentale per un adeguato sviluppo neuronale** e per la sintesi dei neurotrasmettitori, rafforzando ulteriormente il legame tra nutrizione e attività cognitiva.



## **Presta attenzione ai grassi**

I grassi, soprattutto quelli saturi, vanno consumati nelle giuste quantità ed evitando gli eccessi.

Alcuni salumi contengono più lipidi di altri, ma ciò che conta è l'equilibrio complessivo della dieta. Possono quindi essere inseriti con moderazione all'interno di un'alimentazione varia e bilanciata, secondo i principi della dieta mediterranea.

# I salumi nelle abitudini alimentari di oggi

I salumi possono inserirsi con facilità nelle abitudini alimentari contemporanee, offrendo praticità e versatilità in risposta ai nuovi stili di vita veloci e dinamici dei giovani.

Proposte come confezioni monoporzione, snack pronti da consumare o salumi abbinati a frutta, verdura e cereali rendono questo alimento ideale per pasti rapidi ma bilanciati, da consumare anche fuori casa.

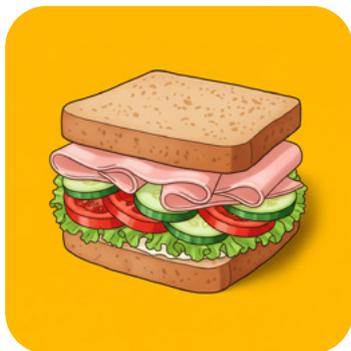
Per intercettare ulteriormente le esigenze delle nuove generazioni, diventa essenziale comunicare chiaramente la **tracciabilità** e l'attenzione verso l'impegno per il **benessere animale**.

Valorizzare questi aspetti può avvicinare maggiormente i giovani consumatori, educandoli a un consumo consapevole, dove tradizione e qualità convivono armoniosamente.



# Snack vs pasti

I salumi possono rispondere alla richiesta di praticità che emerge nelle nuove generazioni, sempre più orientate verso soluzioni veloci ma al tempo stesso equilibrate. Grazie alla loro versatilità, possono essere consumati sia come parte di un pasto principale sia come spuntino strategico. Ad esempio:



In un panino con pane integrale e verdure. Perfetto da portare a scuola per la ricreazione o la pausa pranzo.



Come ripieno di una piadina con hummus. Ideale per uno spuntino veloce tra una sessione di studio e l'altra o dopo un'attività pomeridiana.



In mini porzioni con frutta secca e crackers integrali. Uno snack smart dopo una partita di calcetto o una lezione di danza, per recuperare energie in modo completo.

## E per preparazioni un po' più lunghe?

I salumi si prestano molto bene anche a ricette più elaborate. Grazie al loro sapore intenso, riescono a valorizzare e arricchire molti piatti. Coinvolgere i ragazzi nella preparazione di ricette gustose e non troppo complesse può essere un ottimo modo per avvicinarli al mondo della cucina.

## PROVA QUESTA RICETTA

### INVOLTINI DI MELANZANE AL FORNO CON PROSCIUTTO CRUDO

#### Ingredienti (per 4 persone):

2 melanzane grandi, 200 g di prosciutto crudo a fette sottili, 250 g di ricotta fresca, erbe aromatiche (basilico, timo), parmigiano grattugiato, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.



#### Preparazione:

Taglia le melanzane a fette sottili nel senso della lunghezza e grigliale su una piastra calda. Una volta raffreddate, spalma su ciascuna fetta un cucchiaino di ricotta lavorata con un filo d'olio, erbe tritate, sale e pepe. Aggiungi una fettina di prosciutto crudo, arrotola e disponi gli involtini in una teglia. Spolvera con parmigiano e cuoci in forno preriscaldato a 180°C per 15-20 minuti, finché la superficie sarà dorata. Servi caldi o tiepidi.

# Conclusioni

## **INSERIRE I SALUMI CON EQUILIBRIO E CONSAPEVOLEZZA**

I salumi, possono trovare uno spazio equilibrato e ragionato nell'alimentazione di bambini e adolescenti.

Se consumati all'interno di una dieta equilibrata rappresentano una risorsa nutrizionale importante, ricca di gusto e tradizione.

## **EDUCARE AL GUSTO, ALLA VARIETÀ E ALLA QUALITÀ**

Offrire ai più giovani un'educazione alimentare completa significa anche non demonizzare alcun alimento, ma imparare a conoscere e valorizzare ogni categoria.

I salumi insegnano l'importanza della qualità, della moderazione e della combinazione intelligente con altri cibi.

Favorire l'equilibrio, la varietà e la convivialità a tavola resta il modo più efficace per costruire abitudini sane e durature.



# Riferimenti bibliografici

1. IPSOS. (2024). Gen Z: Il rapporto con il cibo e la ristorazione. Numeri e tendenze. Osservatorio CIRFOOD District
2. Federazione Italiana Pubblici Esercizi - Confcommercio. (2024). La generazione Alpha e il cibo: Come stanno cambiando abitudini e stili di vita alimentari di bambini e ragazzi.
3. Coop. (2024). Rapporto Coop 2024: Consumi e stili di vita degli italiani di oggi e di domani.
4. CREA - Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione. (2023). Studio sui Consumi Alimentari in Italia - IV SCAL: Estratto dei risultati.
5. ASSICA. (2025). Rapporto Annuale 2024: Scenario, analisi e dati economici del settore.
6. CREA - Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione. Tabelle di composizione degli alimenti. 2019. Disponibile su: <https://www.alimentinutrizione.it/sezioni/tabelle-nutrizionali>
7. CREA - Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione. (2018). Linee guida per una sana alimentazione.
8. Garcia-Iborra, M., Castanys-Munoz, E., Oliveros, E., & Ramirez, M. (2023). Optimal Protein Intake in Healthy Children and Adolescents: Evaluating Current Evidence. *Nutrients*, 15(7), 1683. <https://doi.org/10.3390/nu15071683>
9. SINU. (2024). LARN: Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana. V Revisione. Milano: Biomedica Editore.
10. Cohen Kadosh, K., Muhardi, L., Parikh, P., Basso, M., Jan Mohamed, H. J., Prawitasari, T., Samuel, F., Ma, G., & Geurts, J. M. (2021). Nutritional Support of Neurodevelopment and Cognitive Function in Infants and Young Children-An Update and Novel Insights. *Nutrients*, 13(1), 199. <https://doi.org/10.3390/nu13010199>
11. Roohani, N., Hurrell, R., Kelishadi, R., & Schulin, R. (2013). Zinc and its importance for human health: An integrative review. *Journal of research in medical sciences : the official journal of Isfahan University of Medical Sciences*, 18(2), 144–157.
12. Puri, S., Shaheen, M., & Grover, B. (2023). Nutrition and cognitive health: A life course approach. *Frontiers in public health*, 11, 1023907. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1023907>

**Nutri***mi*  
LA NUTRIZIONE IN PRATICA 